



# 健康セミナー



◆テーマ◆

【ミネラルと酵素】



## 酵素を作り活性化させるミネラルの重要性

私たちの身体の中には、約4,000種類以上の酵素があり、その働きによって、生命活動を行っています。酵素は、ミネラルとタンパク質(アミノ酸)が結合して出来上がったものです。また、ある種のミネラルがないと酵素が十分に働かないことも分かっています。ビタミンやミネラルの働きを助けるのが酵素なら、酵素が十分に働くためにもミネラルが必要となります。

身体に良い酵素ジュースの作り方講座もあります。

酵素ジュースをお持ち帰り希望の方  
費用2,500円(税別) (容器・果物代金として)

- ◆ 日程 : 11月29日(土)
- ◆ 場所 : 美食・カフェ ほっと
- ◆ 時間 : 13:30~

- ・ 酵素ジュース講座講師  
水野未沙子
- ・ 健康セミナー講座講師  
岡本美紀



### 【場所】

〒567-0816

大阪府茨木市永代町4-B105ソシオビル2 地下1階

美食・カフェ ほっと 072-622-6573

※阪急京都線 茨木市 徒歩3分